

Hoyo Hormonyoga

HOYO-Hormonyoga ist eine sanfte Methode welche Frauen hilft ihren Hormonhaushalt in Balance zu bringen.

Mit spezifischen Yogastellungen, Atmung und Energielenkung wirkt HoYo sanft auf den hormonellen Kreislauf ein.

Hormonyoga wirkt unterstützend in den Wechseljahren, bei Menstruationsbeschwerden, PMS, Kinderwunsch und psychischer Unausgeglichenheit. Der Workshop ermöglicht den Teilnehmerinnen einen Einblick in die Wirkungsweise und die Techniken des Hormonyogas.

Wir werden verschiedene Atemtechniken üben und diese mit einer Auswahl an Yogastellungen praktizieren. Neben den anregenden Techniken werden wir uns auch den beruhigenden und stressreduzierenden Aspekten zuwenden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Hormonyoga Workshop

Durchführung: Wald
Neue Termine im Herbst 2024